

健康増進講演 メニュー

	テーマ	内容
生活習慣病関連	生活習慣病改善について	生活習慣病予防のために必要なことをポイントをもってお話します
	メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの発生メカニズムと予防について
	骨粗しょう症の予防について	骨粗しょう症についてと予防方法について提案します
	禁煙にチャレンジしてみませんか	たばこの害について説明し、楽に禁煙できる方法を説明します
	動脈硬化の予防	動脈硬化の進み方、予防する為の生活習慣について解説します
	健診結果の活かし方	健診結果から 各検査項目の意義と生活改善について解説します
運動関連	手軽にできるストレッチ	自宅で職場でバス・電車の中で、いつでもどこでも簡単にできるストレッチの紹介
	腰痛・肩こり解消講座	肩こり・腰痛のメカニズムを知り、解消の為の方法を実践します
	職場でできる運動	仕事の合間のちょっとした すき間時間にできる運動の紹介
	チェアーエクササイズ	膝・足に負担をかけずにイスに座って楽しく運動し、筋力アップにつなげます
	簡単な運動とストレッチ	年配の方向けの運動を安全に楽しく行ないます
	適度な運動の大切さ	気軽にできる運動の大切さを学びます
	自分にあったウォーキング	音楽に合わせて歩き、自分のペースを覚えましょう
	ダンベル体操	ダンベルを使った気軽にできる体操
	脂肪燃焼ウォーキング	脂肪が燃焼できる強度のウォーキングペースを覚えましょう
栄養関連	生活習慣病予防のための食事について	食事の基本について 1日の適正な食事量について6つの基礎食品群の表を利用して
	生活習慣病予防のための食事について	食事の基本について 1日の適正な食事量について食事バランスガイドを利用して
	生活習慣病予防のための食事について(糖尿病)	糖尿病を予防する食事について
	生活習慣病予防のための食事について(脂質異常症)	脂質異常症を予防する食事について
	生活習慣病予防のための食事について(脂肪肝)	食事の傾向を把握し、脂肪肝にならないための食事紹介
	生活習慣病予防のための食事について(肥満)	肥満を予防する食事について
	生活習慣病予防のための食事について(高血圧)	高血圧を予防する食事について
	生活習慣病予防のための食事について(高尿酸血症)	高尿酸血症を予防する食事について
	ご家族の食生活について	生活習慣病予防の為の食事について 各年代の食事のポイントをお話します
	あなたの食事は大丈夫?	自分の食生活を振り返り、望ましい食事のあり方を学びます
	メタボリックシンドロームの予防・解消	メタボリックシンドロームの発生メカニズムと 食事を中心とした予防についてお話します
ストレス・メンタル	メンタルヘルスの基礎知識	ストレスとは? ストレスが心身に与える影響とうつ病についてお話します
	うつ病について	うつ病のメカニズム・予防を説明、またうつ病の方への接し方を学びます
	リラクゼーション ～呼吸法・筋弛緩法～	なかなかリラックスできない自分を発見し、呼吸法・筋弛緩法を体験してもらいます
	コミュニケーションスキル ～交流分析～	自分自身の行動パターン・性格傾向を把握してみましょう
	休養と睡眠について	休養の必要性についてお話します
その他	ボケ予防のための頭の体操	日常生活に簡単に取り入れられる 脳の活性化する体操を実践します